

日々 楽々

形の折り目、心の折り目

日本には「道」という考え方が

あります。「空手の道を極める」とい

えば、空手(武道)の精神

真髓を学んで習得し、明らか

にすることです。その過程は

「形から入りに至る」です。

武道では、技の習得とともに

礼節の大切さも合わせて指導

します。礼とは相手を尊敬し、

自分を謙遜し、行いを丁寧にする

こと。節とはその場に應じた

行動をわきまえることです。

しかし、こうした精神論を子

どもに説いてもなかなか理解

できません。そこで稽古の前後

に正座をして黙想し、道場訓を

斉唱してお互いにあいさつを

かわすことを繰り返す中で、自

然と礼節の意味と大切さを理

解させ、身につけさせる。これ

が、「形から入りに至る」とい

うことです。

折り目正しく。

襟を直す。

髷をかける。

つつましく。

袖振の合つても多生の縁。

これらの言葉は昔から「きも

の用語」として使われてきたも

のです。きものをきちんと着る

ことで生活習慣が自然に整っ

て健やかになり、礼儀正しい心

や人間性を培っていくことに

つながるのだそうです。また昔

の人は、きものからだを包む

ことで奥ゆかしさやつつまし

さ、慈しみや和の心を身につけ

ていきました。これも「形から

入りに至る」です。

あいさつの場面ではあいさ

つができ、感謝の場面では自然

と感謝の言葉が出て、敬う立場

の相手には敬意をもって謙虚

な態度で接する。おそろしく昔の

日本人ならどれも普通にやっ

ていたことです。

それが今では、あいさつがで

きるだけで「ちゃんとしてい

る」とほめられます。あいさつ

や感謝といった当たり前のこ

とを、身につけた所作として自

然にできる人が少なくなっ

たからでしょう。形が崩れてい

ら心には至れません。

礼節を重んじる人や折り目

正しい人は、周囲からも好感を

持って受け止められます。わき

まえのある所作は誰の目にも

美しく映るだけでなく、「きつ

と素敵な親御さんだろっ」とか

「たぐさんの人に愛されている

のだろっ」とか、所作という形

からその人の心の育ちまで垣

間見えるのです。

心という目に見えないもの

を整えるには、心としっかりつ

ながっている「形としての所

作」を整えることが大切です。

心を整えなければ所作を美し

く。折り目正しい行動は心の折

り目を正します。どんな所作

も、その人のそのままを表すこ

とを忘れないようにしたいも

のですね。





本日も我が家は晴天ない！



コップ1杯の水で知能が向上？

体にとって水分はとても重要です。最近の研究では、水を飲むと脳にも良い影響を及ぼすことがわかってきました。コップ何杯かの水を飲むだけで脳の働きが良くなり、身体能力だけでなく知的能力の向上まで期待できるそうです。

イースト・ロンドン大学とウェストミンスター大学の研究者たちによれば、知的作業に集中する前に約0.5リットルの水を飲んだ人は、飲まなかった人と比べて14%反応時間が速くなったそうです。また、のどが渇いている人に対して実験を繰り返したところ、効果はよりはっきりと見られたようです。

さて、子どもの場合、生徒に水を飲んでもらう実験を行ったところ、水をたくさん飲んだ生徒たちは集中力と記憶力のレベルが向上しました。しかも、コップ1杯の水が脳に及ぼす影響力は大人よりも



ずっと大きかったそうです。

どのくらいの量の水をどんなタイミングで飲めば効果的なのか、詳しいことはまだ研究段階です。しかし、脳の80%は水でできているので、水をたくさん飲むと頭の働きが高まるのは驚くに値しないという意見もあります。いずれにしても水分補給は大切なこと。お子さんが勉強する前にコップ1杯の水を飲ませてあげるといいかもしれませんね。

目覚めスッキリ！な裏ワザ

漢字の破片を組み合わせて
二文字の言葉にしてください。



- 朝陽を浴びる、ストレッチ「ガハッ!」と言う。二度寝を防止になるそうです。
- 【1】目が覚めたら足の指を動かす。親指と人差し指をこするイメージで頑張ってみましょう。特に小指の刺激は脳に伝わりやすいので小指まで意識してよく動かします。
- 【2】起きるとき声を出して清々しい朝を迎えましょう。
- 【3】朝起きてからの段取りを決めておき、ルーティンワークとしてクセ付けする。条件反射を利用して布団の中でぐずぐずしない習慣を身につけます。
- 【4】起きる時間を強く意識してから寝る。潜在意識に働きかけて脳をだます方法です。自分に合った方法で

10秒で納得！生活の裏ワザ



食のトリビア

食のトリビア



にんにくの意外な効果

にんにくの歴史は古く、紀元前3200年頃には古代エジプトで栽培・利用されていたとされ、現存する最古の医学書には「薬」として記載されているそうです。

現代でもにんにくは健康作りに役立つ食品として広く知られています。アメリカの国立がん研究所は、がんの原因となる活性酸素を抑える作用が最も強い食品はにんにくであると発表しています。これは、にんにくに含まれる「ジアリルトリスルフィド」という成分によるもの。この成分はがん細胞を消滅させる作用があるとされています。

同研究所では、がんを予防する可能性のある食品をリスト化して「デザイナーフーズ・プログラム」と呼んでおり、野菜・くだもの・ハーブなどの食品群40種類ほどがあげられています。にんにくは目下リストの最上位です。

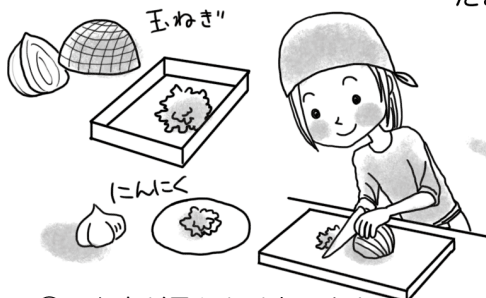
ところで、にんにくといえば「元氣のもと」というイメージですが、鎮静作用や安眠効果も期待できます。にんにくに含まれる亜鉛とアリチアミンは、精神を安定させ、不眠やストレスなどを緩和させます。この鎮静作用と、血行をよくする様々な成分との相乗効果で、安眠を助けながら疲労回復を促します。夏バテで疲れた体には「にんにく」パワーの出番ですよ。

今日の献立

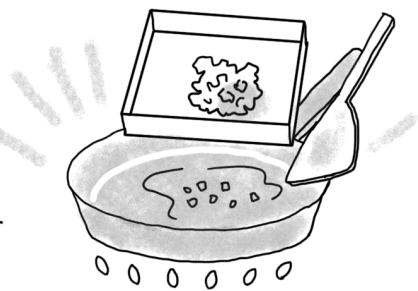
にんにく肉みそそば

材料 (作りやすい分量)	豚ひき肉	400g	<A>	
	にんにく	1~2 かけ	酒・みりん	80~100g
	たまねぎ	1コ	水	大さじ1
			砂糖	大さじ1
			サラダ油(ごま油)	大さじ1

- ①にんにくはみじん切りにする。たまねぎは粗いみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、中火でにんにくを炒め、香りがたったらたまねぎを加えていため合わせる。
- ③ひき肉を加え、色が変わったら<A>を加えて約10分間煮る。

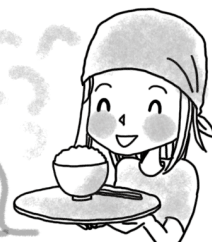


- ④ひき肉が柔らかくなったところにを加えてなじませる。



密封容器に入れて冷蔵庫で2週間保存できます。

にんにくの香りに思わず箸が伸びる一品。常備食としても重宝しますよ!



一日一禅 癒やしの禅語

春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえてすずしかりけり

道元禅師が永平寺の夜空を眺めながら美しい自然の光景を詠った一首です。歌の題は「本来面目（ほんらいめんもく）。面目とは両目、顔、顔つき、姿のことで、禅では「本当の自分」「真実の自己」「ありのままの自己」を表すときに、しばしばこの歌が用いられます。

春は桜の花。夏はほととぎす。秋は月。冬は雪が冷え冷えとして、なんともすがすがしいものよ——。「本来面目」は日本の四季を歌い上げた名歌であるとともに、物事の本来の姿という禅の教えの本質を、自然のありのままの姿にたとえて説いています。川端康成はノーベル文学賞の受賞演説の冒頭で、日本の心を代表する思想としてこの歌を引用しました。

春夏秋冬、どの季節が本当ということはありません。どれも日本の季節であり、それぞれに美しさがあり、比較したり優劣をつけたりするものではありません。季節が何度巡っても、そこにあるのはいつでも自然の姿そのものです。その、あまりに当たり前な繰り返しの中で、私たちは生命の本質に触れるのです。

あるがままの自然体で良いということ。

ことさら作る必要はないということ。

そこからスタートして自分に問いかけてみましょう。自分はどんな人なのか。何が好きで、何が嫌いで、何に感動して、何をしたいのか。

本当は嫌いなことを好きと言ったり、本当はやりたくないことを我慢してやっていたり、そんなことはありませんか。今はそれで何とかなっているとしても、自分を誤魔化しながら生きていくと好きなものに出会うチャンスを失います。

春は花であるように、夏はほととぎすであるように、私たちも風物のように自然な本来の姿でありたいものです。ときにはキャラを演じることがあるとしても、本来の自分、あるがままの自分を知っていてこそ次の扉が開くのです。





リフォーム相談帖

お掃除ロボットを有効活用したいと思います。
リフォームではどんな工夫が考えられますか？

大人気のお掃除ロボットですが、より効率的に使うには家具やドア、窓まわりなどにちよっとした工夫が必要です。

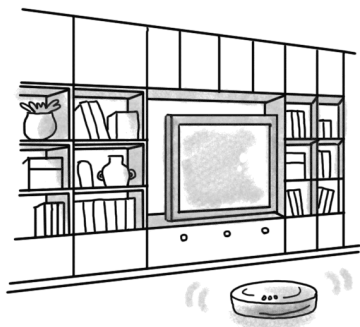
お掃除ロボットのサイズは直径30〜35センチ、高さが10センチ弱。それより狭い場所には入れないので家具と家具の間は盲点になります。また、意外と邪魔になるのがコード類です。テレビなどの電源コードが床を這いまわっていると障害物となってお掃除ロボットに絡まり、掃除効率が落ちてしまひじょうです。

リフォームで考えられる工夫のひとつは、置き家具の代わりに壁面収納を取り付けること。お掃除

ロボットは基本的に四角く

て床に物がない状態の部屋で最も威力を発揮します。テレビも壁面収納にセットすればコード類が表に出ないので床もスッキリ。自分でお掃除するときも楽でしょう。

壁面収納のリフォームは収納や掃除の効率が上がるだけでなく、地震にも強くなり、インテリアをまとめやすいといったメリットもあります。



Q 周りから見たあなたの印象

あなたの顔のホクロの位置はどこですか？

いくつもある人は特に気になる位置をひとつ選んでください。

- [A] 眉から額にかけて
- [B] 顔の右半分
- [C] 顔の左半分
- [D] 口元から下アゴまで

自分の心の
のぞいてみたい？

A

【A】頭の回転が速く、誰とも話を合わせられるという印象です。空気を読んで機転が利くあなたに憧れる人がいる一方、相手に即反応するシャープな印象にたじろぐ人も。周囲を笑わせる面も見せていくと好感度アップです。

【B】任されたことは最後までやり抜き、責任感が強いという印象です。ただ、実際に取りかかるまでに時間がかかるので、いったん口に出したことは早めに行動に移すとさらに好印象です。まわりの協力を仰いでみてください。

【C】少々子どもっぽい甘え上手な印象です。素直さゆえに失言があっても許されてしまう天然の魅力もあります。人を頼ってばかりではなく、ひとりでできることは自力で最後までやり抜く姿勢が好感度をアップします。

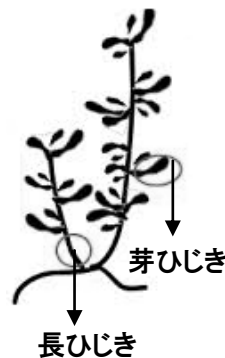
【D】意志が強くてはっきりと自分の意見を主張する印象です。あまり親しくない人には自信家に思われてしまうかもしれません。トラブルをスピーディに処理したり、みんなの意見をとりまとめたりの行動力が好感度アップにつながります。

九月十五日お「ひじきの日」

この日、何の日?

カルシウムや鉄分などのミネラルと食物繊維が豊富なひじきは、健康食、長寿食として親しまれています。古くからひじきの産地であり、「伊勢ひじき」で全国に知られている三重県のひじき共同組合は、「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください」という願いを込めて、旧敬老の日である9月15日（旧敬老の日）を「ひじきの日」と制定しました。

ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。黒くて短い鹿のしっぽに似ているところからきているそうです。莖の部分を「長ひじき」「紡錘（ぼうすい）形の葉の部分を「芽ひじき」と呼び、一般的に「長ひじきは菌」たえが

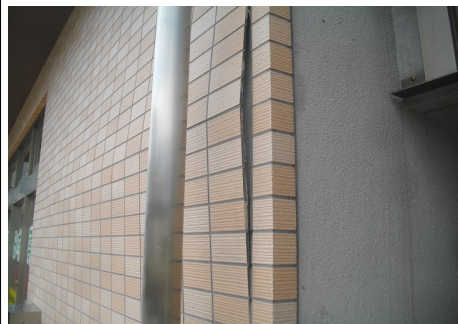


社長歳時記

みなさん、こんにちは。爽やかな季節になってきました。49年前の10月10日、爽やかな青空の下オリンピックが東京で開催されたのを小学生だったわたしも覚えています。56年の時を経て、7年後開催されることになりました。4年前の招致の際は、開催に国民の意識が低いことも災いし、失敗しました。招致委員会は、この4年間、反省を踏まえ、評価委員に担当者をつけて地道に票を固め、最終プレゼンテーションで開催を勝ち取りました。久子妃殿下の英仏語での貴賓あるスピーチに始まり、滝クリさんの「おもてなし」のスピーチから、パランピック代表の佐藤真海さんの骨肉腫による足の切断、震災後の世界のアスリートからの支援、スポーツの力への感謝をこめた感動的なスピーチなど、日本女性の素晴らしさが、世界を動かした気がします。また、安倍首相の汚染水問題への発言は若干違和感を感じましたが、政府主導の福島原発対応が本格化し、収束へ向かいそうで、ほっとしました。しかし、震災復興とオリンピック、国は「復興なくして五輪なし」の覚悟で臨んで頂きたいと思えますし、中小企業対策もお忘れなく。

今月の作品

外壁のクラック修理の現地調査時発見したタイルの浮き、即日剥ぎ取りました



・会社名:株式会社 長崎壁装センター

・社員の人数:6名

・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウトレット)
クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)

・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい

・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28